



## Zur Person

Ich bin gebürtige Chinesin und lebe seit 1998 in Deutschland. In China habe ich bereits über 10 Jahre Tai Chi praktiziert und gelehrt. Im Jahre 1997 habe ich bei der Wushu Meisterin Sufeng Fang einen Tai Chi Meisterkurs der Chinese Wushu Association erfolgreich absolviert.

Seit dem Jahre 2001 habe ich in Deutschland bei zahlreichen Volkshochschulkursen als Tai Chi Lehrerin umfangreiche Erfahrungen gesammelt.

Als ausgebildete und mittlerweile hauptberufliche Tai Chi Lehrerin widme ich dem Tai Chi, dem Qi Gong und dem Tai Chi Unterricht sowie der Weiterbildung innerhalb der verschiedenen Bewegungsarten des Wushu viel Zeit.

Im Jahre 2008 habe ich eine Intensivschulung bei Großmeister Dong Fuming, dem Vorsitzenden des China Wudang Wushu & Kungfu Arts Institut in den Wudang Bergen, in China, absolviert.

## Kursangebot

### Qi Gong

- ☯ Qi Gong Ru-Men
- ☯ Yang-Shen Qi Gong Ba-Duan-Jin
- ☯ Yang-Shen Qi Gong Yi-Jin-Jing
- ☯ Yang-Shen Qi Gong Wu-Qin-Xi
- ☯ Yang-Shen Qi Gong Liu-Zi-Jue

### Tai Chi Chuan

- ☯ Tai Chi Chuan Ru-Men
- ☯ 16 Shi Yang Style
- ☯ 24 Shi Yang Style
- ☯ 48 Shi Yang Style
- ☯ 108 Shi Wudang Sanfeng Style

### Tai Chi Fächer

- ☯ Kurzform Tai Chi Fächer
- ☯ Langform Tai Chi Fächer

### Tai Chi Schwert

- ☯ 9 Shi Yang Style
- ☯ 16 Shi Yang Style
- ☯ 32 Shi Yang Style
- ☯ Kurzform Wudang Qi Xing Schwert
- ☯ Langform Wudang Qi Xing Schwert

### Wudang Wushu

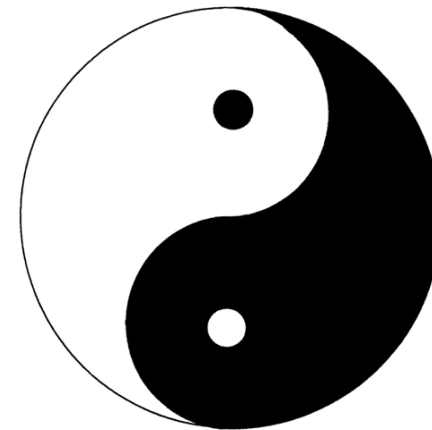
- ☯ Wu Bu Chuan für Kinder
- ☯ Wu Bu Chuan für Frauen

### Sanfte Bewegung für Senioren

- Leicht erlernbare Elemente aus QI GONG und TAI CHI fördern
- die Selbstwahrnehmung
  - die Beweglichkeit
  - die Konzentration
  - den Gleichgewichtssinn

# TaiChi & QiGong

## Gesundheitsschule Wan



Tai Chi Chuan Peking Form

Tai Chi Chuan Wudang Form

Tai Chi Schwert Peking Form

Tai Chi Schwert Wudang Form

Tai Chi Fächer Form

Qi Gong

太極拳

Entspannung, Körpergefühl,  
Stressabbau, innere Ruhe finden.

## Was ist Tai Chi?

## Was ist Qi Gong?

Qi Gong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Das Ziel von Qi Gong ist die Lebensenergie des Einzelnen zu stärken und ihn körperlich, geistig und seelisch flexibler zu machen.

Qi Gong Übungen sind eine harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und körperlichen Stellungen. Durch die Konzentration auf die eigene Atmung spürt man das Qi durch den Körper fließen.

Qi Gong ist eine sehr erfolgreiche Selbstheilungsmethode. Qi Gong umfasst mit seinem ganzheitlichen Ansatz gymnastische Elemente ebenso wie meditative Übungen.

Zunehmend wird Qi Gong auch in den westlichen Ländern eingesetzt, um Krankheitsverläufe positiv zu beeinflussen.

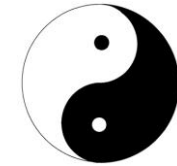
Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen, das auf der Philosophie des Tao, dem Yin und Yang beruht. Seine äußere Form sind fließende, harmonische Bewegungen, die auf langsame Weise, ohne Anstrengung ausgeführt werden.

Die Bewegungen werden sehr langsam, bewusst, ohne Kraftanstrengung und möglichst fließend ausgeführt. Außer Atem zu kommen, sich zu erschöpfen oder stark zu schwitzen, ist dabei zu vermeiden. Jede Bewegung wird nur soweit durchgeführt, wie es ohne Schmerz und Überlastung von Gelenken, Muskeln und Sehnen möglich ist.

Kondition, Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Kraft, Gelenkigkeit, sicherer Stand, Reaktionsvermögen, innere Ruhe und die gesamte Gesundheit werden ganz langsam aber stetig verbessert.

Während normaler Sport den Körper zwar trainiert, aber zugleich abnutzt, wird beim Tai Chi abnutzungsfrei trainiert. Die Folgen langjährigen Fehlverhaltens oder sportlicher Unfälle werden mit der Zeit gemindert und verschwinden vielleicht eines Tages ganz.

## TaiChi & QiGong Gesundheitsschule Wan



Gymnasiumstr. 13  
72336 Balingen  
Tel.: (07433) 9989888  
taichi@pingping-wan.de  
www.pingping-wan.de

Übungsraum:  
Hirschbergstrasse 112/1  
Gemeindesaal im Edith-Stein-Zentrum  
Balingen

氣功